

# 浜

# り

# ハ

# 通

# 信

令和2年4月1日

78号発行

春は出会いの季節です。桜の木の下でワクワクした小学校の入学式が昨日のように思えますね！あの日からどのくらいの月日がたったのでしょうか？

さて、4月29日は「昭和の日」です。「昭和の日」は、かつて「みどりの日」として親しまれていた祝日です。今回は「みどり」にちなんで、今が旬の緑の野菜 チンゲン菜を紹介します。

## みどり野菜の伊達男 チンゲン菜！

本日は、今が旬のみどり野菜であるチンゲン菜について説明します。

チンゲン菜は、加熱してもシャキっとした歯応えがある葉野菜であり、緑色が鮮やかで料理の見栄えも良く、中華料理だけでなく洋食や和食にも使える優秀な食材です。当事業所の職員の中でも圧倒的な人気を誇る野菜であり、とある中華料が好きな職員は、毎日チンゲン菜を食べているそうです。

さて、チンゲン菜は多くの栄養素を含みます。健康維持に大切な栄養素を多く持ちますが、持病によりカリウムなどの制限を受けている方は、ご注意ください。

### βカロテン

発育を促進したり、肌の健康を維持したり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能に関わったりする。

不足すると、成人では成長阻害や骨・神経系の発達抑制、皮膚の乾燥・肥厚・角質化、免疫能の低下から感染症にかかりやすくなる。



その他に  
カリウム  
カルシウム  
ビタミンC  
などが含まれます。



この度、理学療法士 高嶋が転勤します。これからは出身地の宮城県の事業所で働きます。1年間お世話になりました。

